

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Каша манная молочная жидкая.	Калорийность-176
	<i>Крупа Манная , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101
	<i>Кофейный напиток , Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>	
20/10	Хлеб с сыром	Калорийность-65
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-342
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок.	Калорийность-42
Итого за Завтрак2		Калорийность-42
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47
	<i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i>	
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана 15% , Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Соль йодированная</i>	
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208
	<i>Крупа Греча , Масло сливочное обогащенное</i>	
70	Птица тушеная	Калорийность-109
	<i>Тушка цыпленка бройлера , Мука пшеничная в/с обогащенная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , Масло подсолнечное раф</i>	
180	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).	Калорийность-102
	<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	
50	Хлеб ржаной.	Калорийность-87
Итого за Обед		Калорийность-621
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113
30	Печенье	Калорийность-113
Итого за Полдник		Калорийность-226
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка из творога	Калорийность-371
	<i>Творог 5% фасованный, Крупа Манная , Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная, Сметана 15%</i>	
30	Кисель подлив	Калорийность-14
180	Чай.	Калорийность-34
	<i>Чай черный , Сахар-песок</i>	
220	Фрукты или ягоды свежие	Калорийность-97
Итого за Ужин		Калорийность-516
Итого за		Калорийность-1 747